

"تشخیص اسم"

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- ✚ مصرف غذاهای غنی از ویتامین D (مثل شیر و لبنیات) را افزایش دهید.
- ✚ از رژیم سبزیجات و میوه های تازه و حبوبات استفاده کنید.
- ✚ در صورتی که داروها باعث حالت تهوع می شوند از مصرف غذاهای بودار و سرخ کرده خودداری کنید.
- ✚ برای پیشگیری از افت قند خون وعده های غذایی منظم داشته باشید و از میان وعده های کوچک استفاده کنید.
- ✚ از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار (نوشابه های الکلی) اجتناب کنید.
- ✚ از استرس و فشار روانی، عصبانیت و فعالیت بدنی بیش از اندازه اجتناب کنید.
- ✚ ورزشهای سنگین به خصوص ورزشهایی که در هنگام حمله خطرناک هستند مانند: شنا، کوهنوردی، غواصی، ماشین سواری، موتور سواری، دوچرخه سواری و.... اجتناب کرده و نکات ایمنی را یاد بگیرید.
- ✚ برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و نور کم که کار در آن فضا با خطراتی همراه است ورزش نکنید.
- ✚ حد اقل ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز استراحت کنید.
- ✚ از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ✚ عوامل ایجاد حمله را شناسایی و از آنها اجتناب کنید. (مانند نور شدید لامپ، مانیتور کامپیوتر، تلویزیون یا سروصدای زیاد).
- ✚ به یاد داشته باشید تب و عفونت می توانند باعث بروز تشنج شوند. (هرچند تب و تشنج بیشتر در کودکان ملاحظه می شود).
- ✚ سعی کنید بیشتر در دید باشید و هنگام حمام کردن افراد خانواده را در جریان قرار دهید و به تنهایی شنا نکنید.
- ✚ کارت شناسایی پزشکی برای مواقع ضروری به همراه داشته باشید.
- ✚ هرگز داروهای خود را بدون دستور پزشک قطع نکنید. داروها در فواصل منظم و طبق دستور پزشک مصرف شود.
- ✚ اندازه گیری غلظت داروها را در خون طبق دستور پزشک (به صورت دوره ای) انجام دهید.

در صورت مصرف داروهای ضد تشنج به نکات زیر توجه کنید:

- ❖ بهداشت دهان و لثه رعایت شود و به طور دوره ای توسط دندانپزشک ویزیت شوید.
- ❖ در هنگام مصرف دارو از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد اجتناب کنید.
- ❖ در صورت اختلال در عادت ماهانه و یا باردار بودن، قبل از هر نوع جراحی یا پزشک خود مشورت کنید.
- ❖ بدون اجازه پزشک داروهای گیاهی، محرکها و خواب آور مصرف نکنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- در صورت تشنج.
- تب، گلودرد، خونریزی زیر پوستی و خونمردگی خود به خودی.
- سایر علائم جدید و اورژانسی و نگران کننده.

واحد آموزش و پیشگیری بیمار

بیمارستان آیت الله علیمرادیان

شماره تلفن ۰۲۴-۰۸۱۳۳۲۱۷۰۷۰ داخلی ۲۴۹